西区サロン&立ち寄り処カレンダー 2026 11月



日	月	火	水	木	金	土
1 ㉒初心者健康麻雀教室 11:00~16:30	2 ⑫百歳体操&歌体操 10:00~12:00 社 手芸サロン 13:30~15:30	3 文化の日	4 社 カラダのつくり方サークル ①13:30~ ②14:30~	5	6 ⑱ミロー 13:30~14:30	7
8	9 ⑩陽だまりサロン 10:00~11:30 ⑫百歳体操&歌体操 10:00~12:00 ⑧スマホの時間ですよ~♪ 13:30~14:30 ⑭リズム体操 13:30~15:00	10 ⑦こすもすカフェ 13:30~15:00 ⑪シャラナム 14:00~16:00 ⑬いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	11 ⑧卓球の時間ですよ~♪ 13:30~15:00 ⑲かけはしカフェ 14:30~16:00	12 ⑨ひばりの会 13:30~14:40	13 社 朗読・音読サロン 13:30~15:30 ④そんぽのカフェ 14:00~15:30	14 ⑯ハッピーカフェ 14:00~16:00
15 ㉒初心者健康麻雀教室 11:00~16:30	16 ⑫百歳体操&歌体操 10:00~12:00 ⑮みんなの歌声カフェ[角]kaku 10:30~12:00	17 ②立ち寄り処 仁生会 内藤病院 13:30~14:30	18 ⑤お茶や 10:00~11:30 社 カラダのつくり方サークル ①13:30~ ②14:30~	19	20 ⑥川口ほっこりサロン 13:30~15:00 ㉓靱ヨガ教室 10:30~11:30	21
22	23 勤労感謝の日	24 ①ひまわりてらカフェ 13:30~15:00 ③千代崎見守り脳トレ健康麻雀 13:30~16:30頃 ⑪縁ほーむ 14:00~16:00 ⑬いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	25 ⑪「シャラナム健康ストレッチ」~無理なく楽しく健康づくり~ 14:00~16:00	26 ③ちよちゃん 14:00~15:00	27 社 朗読・音読サロン 13:30~15:30 ④そんぽのカフェ 14:00~15:30	28
29	30 社 ワイワイほっとサロン 10:30~12:00					

11月のお休みと開催日・開催場所の変更について

③千代崎見守り脳トレ健康麻雀：第２火曜日の11月10日（火）はお休み。
⑪よろず寺カフェ シャラナム：11月は第２火曜日の11月10日（火）に開催。
⑫百歳体操・歌体操：第２月曜日の11月９日（月）は区民センターで開催。
第５月曜日の11月30日（月）はお休み。
⑭リズム体操：第４月曜日の11月23日（月・祝）はお休み。
社ワイワイほっとサロン：11月は第５月曜日の11月30日（月）に開催。

今月のピックアップ 生活支援コーディネーターだより

地図中No.11 広教

シャラナム健康ストレッチ ～無理なく楽しく健康づくり～



令和８年７月に新しい通いの場「シャラナム健康ストレッチ～無理なく楽しく健康づくり～」が正福寺にオープンしました。講師に訪問鍼灸師の西村先生をお迎えし、皆さんで体操やストレッチをしてカラダをほぐしています。健康づくりのお話や参加者同士で交流する時間もあります。次回は11月25日(水)午後２時～開催します。皆さん一緒に心もカラダも元気になりましょう。ご参加をお待ちしております。



日時 奇数月　第４水曜日 14:00~16:00
場所 立売堀４-６-16　須原山（すげんざん）　正福寺（しょうふくじ）
対象 どなたでも
内容 健康ストレッチ
参加費300円 お茶付

講師の西村先生からのメッセージ



年齢や体力に合わせて無理のない内容で行います。運動が苦手な方や初心者の方も安心してご参加いただけます！皆さんで体操やストレッチをした後、個別相談のお時間も設けていますのでお気軽にご参加ください。

地図中No.23 靱

靱ヨガ教室



令和８年９月に靱会館で始まった「靱ヨガ教室」にお邪魔しました。講師の西田先生からは「ヨガは深い呼吸を丁寧にすることで、心とカラダが整う」というお話を伺い、呼吸を意識することで徐々にカラダがほぐれていくのを感じました。ヨガが終わった後、参加者からは「普段は動かさない筋肉をほぐすことでカラダ全体が軽くなった」、「カラダがぽかぽかしてリラックスできた」という感想が聞かれました。次回は11月20日(金)午前10時30分～開催します。定員は15名です。参加を希望される方は11月18日(水)午後４時までに靱会館にご連絡してください。



日時 毎月　第3金曜日 10:30~11:30
場所 靱本町1-9-25　靱会館
対象 どなたでも
内容 ヨガ
持ち物 飲み物・バスタオル・スポーツタオル
参加費300円
★ 参加希望の方は靱会館までご連絡ください(TEL.06-6447-0022)

主催者の岡本会長からのメッセージ



靱会館は緑に囲まれた靱公園の一角にあります。ヨガを通して静かな環境の中で自律神経を整えませんか。地域の皆さんが毎日元気で暮らすことができるように、自分のカラダを見つめ直し、参加者同士のつながりを作っていただきたいです。

発行・問合せ：西区社会福祉協議会　TEL. 06-6539-8075 FAX. 06-6539-8073
生活支援体制整備事業(西区新町4-5-14　西区役所合同庁舎６階) 休館日：毎週日曜日、及び国民の祝日・休日と年末年始(12月29日～1月3日)
発行後、開催状況が変更となる場合があります。変更があった場合、西区社会福祉協議会のホームページでお知らせします。

この面に掲載している日時は定例開催日時です。

西区 サロン&立ち寄り処

問い合わせ先 西区社会福祉協議会 TEL.06-6539-8075



西六

社 60歳からのカラダのつくり方サークル

日時 毎月第1・3水曜日
①13:30~14:00
②14:30~15:00

場所 新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階 西区社会福祉協議会

参加費 無料

対象…60歳以上の方
内容…体操

★初めての方は、西区老人福祉センターまでご連絡を!(TEL.06-6582-9552)

西六

社 ワイワイほっとサロン

日時 毎月第4月曜日
10:30~12:00

場所 新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階 西区ボランティア・市民活動センター

参加費 200円 お茶・お菓子付

対象…どなたでも
内容…体操、歌、茶話

★参加希望の方は柳井さんまでご連絡ください(TEL.090-9621-1132)

西六

社 手芸サロン

日時 毎月第1月曜日
(8月お休み)
13:30~15:30

場所 新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階 西区ボランティア・市民活動センター

参加費 100円 ※材料は各自持参

対象…どなたでも
内容…フェルト手芸、編み物など

西六

社 朗読・音読サロン

日時 毎月第2・4金曜日
(8月お休み)
13:30~15:30

場所 新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階 西区ボランティア・市民活動センター

参加費 300円

対象…どなたでも
内容…発声練習、活舌練習、文章の朗読

千代崎

3 立ち寄り処 ちよちゃん

日時 毎月第4木曜日
14:00~15:00

場所 千代崎2-16-15 千代崎会館

参加費 無料

対象…どなたでも
内容…体操、健康に関するお話、茶話

千代崎

3 千代崎見守り脳トレ健康麻雀

日時 毎月第2・4火曜日
13:30~16:30頃

場所 千代崎2-16-15 千代崎会館

参加費 無料

対象…少しでも麻雀をしたことがある方
内容…健康麻雀

★初めての方は、西区社会福祉協議会までご連絡を!(TEL.06-6539-8075)

日吉

4 そんぽのカフェ

日時 毎月第2・4金曜日
14:00~15:30

場所 南堀江4-30-4 SOMPOケア ラヴィーレ南堀江

参加費 無料 お茶付

対象…どなたでも
内容…体操、ティータイム

広教

7 こすもすカフェ

日時 毎月第2火曜日
13:30~15:00

場所 江之子島1-8-44 コスモス苑

参加費 100円

対象…どなたでも
内容…喫茶

★不定期で『おさんぽカフェ』を開催
詳しくはコスモス苑まで(TEL.06-6225-2662)

江戸堀

8 スマホの時間ですよ~♪(スマホ教室)

日時 毎月第2月曜日
13:30~14:30

場所 江戸堀3-8-1 江戸堀連合会館

参加費 500円 お茶・お菓子付

対象…どなたでも
内容…スマホ教室、茶話

★ご自身のスマホを使って学びます。事前申込み制
★参加希望の方は江戸堀連合会館までご連絡を!(TEL.06-6444-1122)

江戸堀

8 卓球の時間ですよ~♪

日時 毎月第2水曜日
13:30~15:00

場所 江戸堀3-8-1 江戸堀連合会館

参加費 無料

対象…どなたでも
内容…卓球

★室内用シューズ、水分補給用の飲み物を必ず持参ください

広教

11 よろず寺カフェ シャラナム

日時 毎月第1火曜日
14:00~16:00

場所 立売堀4-6-16 すげんざん 須原山 しょうふくじ 正福寺

参加費 100円~ お茶・お菓子付

対象…どなたでも
内容…茶話、時々イベント

※イベントにより参加費変更

広教

11 縁(えにし)ほーむ

日時 毎月第4火曜日
14:00~16:00

場所 立売堀4-6-16 すげんざん 須原山 しょうふくじ 正福寺

参加費 100円~ お茶・お菓子付

対象…どなたでも
内容…終活に関するミニ講座、茶話

※イベントにより参加費変更

広教

11 メディカルほっとルーム

日時 偶数月第4水曜日
13:00~15:00

場所 立売堀4-6-16 すげんざん 須原山 しょうふくじ 正福寺

参加費 100円 お茶付

対象…どなたでも
内容…血圧測定・健康チェック・体調や日々の相談

広教

11 「シャラナム健康ストレッチ」 "無理なく楽しく健康づくり"

日時 奇数月第4水曜日
14:00~16:00

場所 立売堀4-6-16 すげんざん 須原山 しょうふくじ 正福寺

参加費 300円 お茶付

対象…どなたでも
内容…健康ストレッチ

堀江

12 大阪西区100才倶楽部 百歳体操&歌体操

日時 毎月第1・2・3・5月曜日
10:00~12:00

場所 北堀江3-10-11 賣生教(ほうせいきょう)内

参加費 200円

対象…どなたでも
内容…百歳体操(いきいき・かみかみ)、歌体操

西六

13 いちご(一期)カフェ

日時 毎月第2・4火曜日
14:00~15:30

場所 新町4-10-10 医療生協ながほり通り診療所

参加費 100円

対象…どなたでも
内容…体操、茶話、脳トレなど
日によって内容が変更となる場合があります

明治

14 リズム体操

日時 毎月第2・4月曜日
13:30~15:00

場所 立売堀2-2-17 明治会館

参加費 100円

対象…どなたでも
内容…体操
★水分補給用の飲み物を必ず持参ください

九条北

15 みんなの歌声カフェ [角]kaku

日時 毎月第3月曜日
10:30~12:00

場所 九条2-16-1 みんなの古民家 角

参加費 300円~ 付添人無料

対象…どなたでも
内容…歌、茶話、体操

※イベントにより参加費変更

広教

16 ハッピーカフェ

日時 毎月第2土曜日
14:00~16:00

場所 立売堀6-8-6 エピシオン阿波座

参加費 100円~ お茶・お菓子付

対象…どなたでも
内容…茶話

★連絡先(TEL.070-6686-1525)

広教

17 ニッセイオレンジ茶論(サロン)

日時 6月、9月、12月、3月の第1水曜日
14:00~15:30

場所 日本生命病院 江之子島2-1-54 1階あったかふれあいホール

参加費 無料

対象…どなたでも
内容…講話、おしゃべり

日吉

18 ミロー

日時 毎月第1金曜日
13:30~14:30

場所 南堀江4-5 西道頓堀 ハイツB棟1階

参加費 100円 お茶付

対象…どなたでも
内容…体操、茶話、季節の制作

西六

19 かけはしカフェ

日時 奇数月の第2水曜日
14:30~16:00

場所 新町1-22-9 四ツ橋診療所

参加費 200円~ お茶・お菓子付

対象…どなたでも
内容…茶話、ミニ体操、プチ制作等

※イベントにより参加費変更

九条東

20 まいどカフェ

日時 3月・6月 第4木曜日
12月 第3木曜日
14:00~15:00

場所 九条1-21-24 ケアヴィレッジ九条

参加費 100円 お茶・お菓子付

対象…どなたでも
内容…茶話、介護相談

西六

21 まいどカフェ

日時 9月 第4木曜日
14:00~15:00

場所 新町4-4-8 日新会病院 1階

参加費 100円 お茶・お菓子付

対象…どなたでも
内容…茶話、体操

広教

22 初心者健康麻雀教室

日時 毎月第1・3日曜日
11:00~16:30

場所 江之子島1-10-5 アスタービル6階 Asjan

参加費 1,100円 お茶付

対象…どなたでも
内容…健康麻雀

★初めての方は、佐藤さんまでご連絡を!(TEL.090-5063-1152)

靭

NEW

23 靭ヨガ教室

日時 毎月第3金曜日
10:30~11:30

場所 靭本町1-9-25 靭会館

参加費 300円

対象…どなたでも
内容…ヨガ
持ち物…飲み物・バスタオル スポーツタオル

★参加希望の方は開催週の水曜日午後4時までに靭会館までご連絡ください(TEL.06-6447-0022)

九条北

1 ひまわりてらカフェ

日時 毎月最終火曜日
13:30~15:00

場所 九条3-18-20 勝光寺

参加費 100円~ お茶・お菓子付

対象…どなたでも
内容…健康体操、ティータイム

九条東

2 立ち寄り処 仁生会 内藤病院

日時 毎月第3火曜日
13:30~14:30

場所 九条1-15-25 内藤病院居宅介護支援事業所

参加費 無料 お茶・お菓子付

対象…どなたでも
内容…健康講座、体操、ティータイム、マッサージ

日吉

5 お茶や

日時 毎月第3水曜日
10:00~11:30

場所 南堀江4-24-6 宇治和束園

参加費 無料 お茶付

対象…どなたでも
内容…茶話

本田

6 川口ほっこりサロン

日時 毎月第3金曜日
13:30~15:00

場所 川口1-3-8 川口基督教会

参加費 無料

対象…どなたでも
内容…体操、ティータイム

★ティータイム中の飲み物は各自持参です

西船場

9 ひばりの会

日時 毎月第2木曜日
13:30~14:40

場所 京町堀1-11-30 西船場会館

参加費 100円

対象…どなたでも
内容…体操、おしゃべり

明治

10 陽だまりサロン

日時 毎月第2月曜日
10:00~11:30

場所 立売堀1-6-10 理容奥成

参加費 300円

対象…どなたでも
内容…お顔ほぐしの仕方とおしゃべり会